



พ ทค่อมดูสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อง่าย”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุ้ม

นอนน้อยส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร



นอนน้อย (Lack of Sleep) คือ ภาวะที่ร่างกายนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลต่อสภาวะอารมณ์และประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ผู้ที่นอนน้อยอาจอารมณ์เสียหรือทำงานได้ไม่ดี การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นประจำนั้นทำให้เสี่ยงป่วยและมีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน ผู้ที่นอนน้อยมักรู้สึกเหนื่อยและง่วงซึมตลอดวัน สามารถหลับได้ภายใน 5 นาทีเมื่อนอนลงไป หรืออาจประสบภาวะวูบหรือหลับในช่วงเวลาสั้น ๆ (Microsleep) ทั้งนี้ ภาวะนอนน้อยอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สมรรถภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ จะลดลง เช่น ขับรถหรือควบคุมการทำงานของอวัยวะแต่ละส่วนให้สอดคล้องกันได้ยาก เมาแอลกอฮอล์ง่ายกว่าคนที่นอนหลับอย่างเพียงพอ ไม่หายง่วงหลังจากรับประทานคาเฟอีนหรือเครื่องดื่มชูกำลังอื่น ๆ รวมทั้งเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

นอนหลับให้เพียงพอดีกว่านอนน้อยอย่างไร

หากกล่าวตามหลักการทางกายภาพแล้ว การนอนหลับถือเป็นกระบวนการซับซ้อนเกี่ยวกับการปรับร่างกายให้เป็นปกติ โดยผู้คนที่เชื่อว่าการนอนหลับสำคัญต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย ซึ่งรวมไปถึงการเปลี่ยนความทรงจำระยะสั้นให้กลายเป็นความทรงจำระยะยาว (Memory Consolidation) นักวิทยาศาสตร์ยังไม่มีคำอธิบายว่า



เหตุใดมนุษย์จำเป็นต้องนอนหลับ อย่างไรก็ตาม การนอนหลับถือเป็นสิ่งที่สำคัญต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิต โดยผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับจะพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่วนผู้ที่นอนน้อยก็อาจมีปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อร่างกายและสภาวะอารมณ์ได้

โดยทั่วไปแล้ว การนอนหลับได้รับอิทธิพลมาจากนาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythms) ที่มีเซลล์ประสาทสมองทำหน้าที่ควบคุมอยู่ โดยเซลล์ประสาทสมองจะตอบสนองต่อแสง อุณหภูมิ และสัญญาณต่าง ๆ อันรวมถึงนาฬิกาชีวิตของร่างกาย ซึ่งช่วยจัดระบบวงจรการนอนหลับและตื่นนอนให้เป็นปกติ หากวงจรดังกล่าวถูกรบกวนอาจส่งผลให้รู้สึกง่วงหรือตื่นผิดไปจากเวลาเดิมได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่ต้องเดินทางข้ามเขตเวลา (Time Zones) มักประสบภาวะ [Jet Lag](#) ซึ่งต้องใช้เวลาหลายวันในการปรับนาฬิกาชีวิตให้เข้ากับเขตเวลาที่แตกต่างจากที่เคยชิน โดยขึ้นอยู่กับระยะห่างของเขตเวลาทั้ง 2 เขตว่าต่างกันมากน้อยเท่าไร และระบบของอวัยวะแต่ละส่วนนั้นปรับตัวแตกต่างกันไปในแต่ละระดับ

นอกจากนี้ การนอนหลับยังมีระยะการนอนที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะหลับธรรมดา และระยะหลับฝัน ดังนี้

- **ระยะหลับธรรมดา (Non-Rapid Eye Movement: NREM)** การนอนระยะหลับธรรมดามี 3 ระดับด้วยกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับรูปแบบการทำงานของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในสมอง ดังนี้
- **ระดับที่ 1 (Stage N1 Sleep)** คือ ระยะที่ร่างกายเปลี่ยนจากภาวะตื่นตัวเข้าสู่การนอนหลับลึก ถือเป็นระยะการนอนหลับขั้นแรก โดยผู้คนมักไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังหลับอยู่
- **ระดับที่ 2 (Stage N2 Sleep)** คือ ระยะที่ร่างกายนอนหลับสนิท คิดเป็นร้อยละ 40-50 ของช่วงเวลานอนหลับ
- **ระดับที่ 3 (Stage N3 Sleep)** คือ ระยะที่ร่างกายนอนหลับลึกและอาจเกิดอาการละเมอได้ คิดเป็นร้อยละ 20 ของช่วงเวลานอนหลับสำหรับเด็กวัยรุ่น ส่วนใหญ่แล้ว ผู้คนมักนอนหลับลึกในช่วงครึ่งแรกตอนกลางคืน ทั้งนี้ ยังเป็นช่วงที่ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมนและฮอร์โมนอื่น ๆ ออกมา โดยร่างกายจะซ่อมแซมเนื้อเยื่อ สร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย การนอนหลับระยะนี้จึงสำคัญมาก
- **ระยะหลับฝัน (Rapid Eye Movement: REM)** ผู้คนจะเข้าสู่การนอนระยะหลับฝันหลังหลับไปได้ 90 นาที การนอนหลับระยะนี้แตกต่างกับการนอนหลับระยะอื่น โดยคลื่นสมองของระยะหลับฝันมีความถี่ที่เร็วและแรงดันโวลต์ต่ำเหมือนกับคลื่นสมองขณะที่ตื่นอยู่ ทั้งนี้ กล้ามเนื้อลายจะไม่เคลื่อนไหวขณะที่นอนหลับ ยกเว้นกล้ามเนื้อส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของดวงตา ผู้ที่ตื่นจากการนอนระยะหลับธรรมดา มักกำลังฝันอยู่ โดยการนอนระยะนี้

คิดเป็นร้อยละ 20-25 ของเวลาที่นอนหลับ ส่วนทารกอาจคิดเป็นประมาณร้อยละ 40 ระยะหลับฝันเป็นระยะการนอนที่ปลุกให้ตื่นได้ยาก โดยผู้ที่ถูกปลุกให้ตื่นจากการนอนระยะนี้จะล้มตัวลงนอนหลับอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ ระยะหลับฝันเป็นช่วงที่สมองทำงานหนักไม่น้อยกว่าตอนตื่น เนื่องจากสมองมีกระบวนการจัดการข้อมูลต่าง ๆ ที่รับเข้ามา โดยจัดระเบียบข้อมูลทำให้เกิดเป็นความทรงจำ ความเข้าใจ และข้อมูลอื่น ๆ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

นอนนานเท่าไรจึงเรียกว่านอนน้อย

ร่างกายแต่ละคนต้องการการนอนหลับพักผ่อนมากน้อยไม่เท่ากัน อีกทั้งยังไม่ปรากฏหลักเกณฑ์การนอนหลับที่จำเป็นและเหมาะสมกับทุกคนเหมือนกันอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผู้คนแต่ละช่วงวัยก็ควรนอนหลับพักผ่อนในจำนวนช่วงเวลาที่เหมาะสมโดยประมาณ ดังนี้

- ทารก ควรนอนหลับวันละ 16-18 ชั่วโมง
- เด็กเล็กก่อนวัยเรียน ควรนอนหลับวันละ 10-12 ชั่วโมง
- เด็กโตที่เข้าเรียนและวัยรุ่น ควรนอนหลับอย่างน้อย 9 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่ ควรนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง
- สตรีมีครรภ์ที่อายุครรภ์อ่อน ควรนอนหลับมากกว่าที่เคยนอนปกติ

นอกจากนี้ ระยะการนอนหลับจะเปลี่ยนไปตามอายุ โดยผู้ที่อายุมากขึ้นจะหลับลึกน้อยลง หลับได้ยาก และตื่นได้ง่าย

นอนน้อยส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร

ผู้ที่นอนน้อยหรือพักผ่อนไม่เพียงพอจะประสบภาวะทางสุขภาพต่าง ๆ ดังนี้

- **กระทบต่อกระบวนการคิด** การนอนหลับมีบทบาทสำคัญต่อการคิดและการเรียนรู้ หากร่างกายพักผ่อนน้อยอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดได้ โดยจะทำให้ความตื่นตัว ความสามารถในการใช้เหตุผล ทักษะการแก้ปัญหา และสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง ส่งผลให้ไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้
- **นำไปสู่ปัญหาสุขภาพหลายอย่าง** ผู้ที่นอนน้อยหรือประสบปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับเรื้อรัง เสี่ยงป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้แก่ [โรคหัวใจวาย](#) [โรคหัวใจและหลอดเลือด](#) หัวใจล้มเหลว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และเบาหวาน เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันจะผลิตไซโตไคน์ (Cytokines) เซลล์ และแอนติบอดีต้านเชื้อโรคขณะที่นอนหลับ โดยสารเคมีเหล่านี้จะต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส รวมทั้งช่วยให้นอนหลับ ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันปกป้องร่างกายจากการป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ หากนอนหลับไม่เพียงพอก็จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันไม่สามารถผลิตสารเคมีที่ช่วยป้องกันเชื้อโรคได้
- **ความต้องการทางเพศลดลง** การนอนน้อยส่งผลให้แรงขับทางเพศและความสนใจการร่วมเพศลดลง โดยผู้ชายที่ประสบภาวะหยุดหายใจขณะหลับนั้นจะมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนลดลง ซึ่งส่งผลให้แรงขับทางเพศลดลงไปด้วย
- **ก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า** ผู้ที่นอนน้อยหรือมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับนอนหลับ เกิดอาการซึมเศร้าได้ ทั้งนี้ [ภาวะนอนไม่หลับ](#) ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการนอนที่พบได้มากที่สุด และเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าอย่างเด่นชัด เนื่องจากภาวะนอนไม่หลับเป็นหนึ่งในอาการที่พบได้เป็นอันดับแรกของโรคซึมเศร้า
- **ผิวเสียลง** ผู้ที่ไม่ได้นอนติดต่อกัน 2-3 คืน มักมีผิวเหี่ยวและตาบวม โดยผู้ที่อดนอนติดต่อกันเป็นเวลานานจะมีรอยย่นและรอยคล้ำรอบดวงตาาร่วมด้วย เนื่องจากร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดออกมาย่อยสลายคอลลาเจนและโปรตีนที่ช่วยให้ผิวเรียบตึงหายไป ทั้งนี้ ผู้ที่นอนน้อยหรืออดนอนจะหลังโกรท

ฮอร์โมน (Growth Hormone) ออกมาน้อยมาก โดยฮอร์โมนนี้จะช่วยในการเจริญเติบโตและเพิ่มความสูงเมื่อนาน้อย รวมทั้งช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังหนา และกระดูกแข็งแรงเมื่ออายุมากขึ้น

- **ขี้ลืมง่าย** การนอนหลับมีบทบาทสำคัญต่อความจำ เนื่องจากสมองจะพักเซลล์ประสาทของสมอง รวมทั้งจัดการพื้นที่ความคิดให้พร้อมเปิดรับข้อมูลในวันต่อไปขณะที่นอนหลับ หากนอนน้อยหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็อาจส่งผลต่อความจำ ทำให้ลืมสิ่งที่ได้รับรู้หรือพบเจอมาในแต่ละวันได้
 - **น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น** ภาวะนอนน้อยอาจเกี่ยวข้องกับน้ำหนัก น้ำย่อยที่เพิ่มมากขึ้น และภาวะอ้วน โดยพบว่าผู้ที่นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มที่น้ำหนักตัวจะมากขึ้น และเสี่ยงเป็นโรคอ้วนได้สูงกว่าผู้ที่นอนหลับ 7 ชั่วโมง เนื่องจากผู้ที่นอนน้อยจะมีสารเคมีเลปติน (Leptin) ที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มอยู่ในระดับต่ำ และมีฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ที่กระตุ้นให้หิวอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ การนอนน้อยยังกระตุ้นให้รู้สึกหิวอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง
 - **ส่งผลต่อการตัดสินใจ** ภาวะนอนน้อยส่งผลต่อการทำความเข้าใจและประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่ต้องตัดสินใจ ผู้ที่นอนน้อยจะตัดสินใจไม่ได้ เนื่องจากไม่สามารถประเมินสถานการณ์โดยรวมได้อย่างแม่นยำ ส่งผลให้ตัดสินใจได้ตอบโต้ไม่ดี
 - **ฮอร์โมนสืบพันธุ์ลดลง** ผู้ที่ประสบภาวะมีลูกยาก ทั้งชายและหญิง อาจมีสาเหตุมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจากภาวะนอนน้อยจะหลั่งฮอร์โมนสืบพันธุ์ออกมาน้อย ส่งผลให้มีลูกได้ยาก
 - **เสี่ยงเกิดประสาทหลอน** ผู้ที่อดนอนหรือนอนน้อยติดต่อกันเป็นเวลานานเสี่ยงเกิดอาการประสาทหลอนได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคลมหลับ (Narcolepsy) หรือโรคภูมิแพ้ (Systemic Lupus Erythematosus)
 - **ทำให้ประสบอุบัติเหตุ** ภาวะนอนน้อยถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรง เนื่องจากผู้ที่อดนอนหรือนอนน้อยจะง่วงซึม ตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นช้าลง ส่งผลให้ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บได้
- แก้ปัญหาอนน้อยอย่างไร

ผู้ที่มีปัญหาอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือนอนหลับยาก อาจได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยปัญหาอนน้อยแก้ไขได้ตามวิธีต่อไปนี้

- **เข้านอนตรงเวลา** ผู้ที่มีปัญหาอนน้อยควรเข้านอนให้ตรงเวลา โดยฝึกนอนหลับให้เพียงพอ กำหนดว่าจะหลับนานเท่าไรและทำเช่นนั้นอย่างสม่ำเสมอ การเข้านอนตรงเวลาจะช่วยปรับสมองและนาฬิกาชีวิตของร่างกายให้คุ้นชิน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ใหญ่มีนอนหลับประมาณ 6-9 ชั่วโมง
- **เลี่ยงอาหารและพฤติกรรมเสี่ยง** ควรเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน แอลกอฮอล์ นิโคติน รวมทั้งพฤติกรรมที่ทำให้นอนไม่หลับหรือนอนหลับได้ยาก เช่น ไม่ควรออกกำลังกายหนักก่อนเข้านอนไม่กี่ชั่วโมง การเลี่ยงอาหารและพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- **เขียนบันทึก** ผู้ที่นอนน้อยอาจลองเขียนบันทึกเกี่ยวกับการนอนของตัวเอง เนื่องจากจะช่วยให้เห็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตและกิจกรรมแต่ละวันที่ช่วยให้นอนหลับได้ ทั้งนี้ บันทึกดังกล่าวยังเป็นประโยชน์ในการช่วยวินิจฉัยปัญหาการนอนหลับ ส่วนผู้ที่เครียดหรือกังวลเรื่องต่าง ๆ จนนอนไม่หลับอาจเขียนรายชื่อสิ่งที่ต้องทำในวันต่อไป เพื่อช่วยให้ผ่อนคลายและไม่รู้สึกเครียด
- **ผ่อนคลายก่อนนอน** ก่อนเข้านอนควรทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย เช่น อาบน้ำอุ่นเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายให้เหมาะสม ออกกำลังกายคลายเส้น เช่น ยืดเส้นหรือเล่นโยคะ หรืออ่านหนังสือหรือฟังเพลงเพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่านก่อนเข้านอน

- **จัดห้องนอนให้ดี** ห้องนอนควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ควรนำสิ่งของที่รบกวนการพักผ่อน เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดแสง สี เสียง หรือเสียงนอนและผ้าปูที่นอนที่ไม่เอื้อต่อการพักผ่อนมาไว้ในห้องนอน สภาพแวดล้อมของห้องนอนควรใช้สีโทนเย็น ให้ความรู้สึกสงบ เป็นระเบียบ และอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 18-24 องศาเซลเซียส
- **ฝึกการนอนที่ถูกสุขลักษณะ** วิธีนี้จะช่วยให้นอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยฝึกพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการนอนให้เป็นนิสัย เช่น หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์หรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนเข้านอน ไม่ควรเข้านอนทั้งที่ยังรู้สึกกังวลหรือเครียดเกี่ยวกับเรื่องบางอย่าง หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- **บำบัดด้วยวิธีต่าง ๆ** ผู้ที่ประสบปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการนอนนั้นต้องเข้ารับการบำบัดอื่น ๆ ร่วมด้วย โดยวิธีพฤติกรรมบำบัดถือเป็นวิธีรักษาผู้ป่วยโรคนอนไม่หลับที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก ซึ่งจะใช้วิธีควบคุมสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ฝึกใช้เตียงสำหรับนอนพักผ่อนเท่านั้น ไม่ให้นอนอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์บนเตียง นอกจากนี้ ยังมีวิธีบำบัดด้วยการจำกัดการนอน (Sleep Restriction) ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่อยู่บนเตียงหรือหลับนานเกินไป
- **ปรึกษาแพทย์** ผู้ที่มีโรคประจำตัวอันทำให้นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับเป็นเวลานานจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ควรพบแพทย์ปรึกษาปัญหาดังกล่าว เพื่อวินิจฉัยสาเหตุและรับการรักษาต่อไป

www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126

